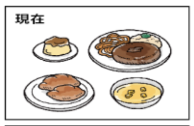
令和6年度

6月分予定献立表

○みんなのお昼ポテト館○

《家庭配布用》　かめマークの献立は、特によくかんで食べましょう！　（中学校）　TEL:349－0588

日	曜	給食なしの学年等	お知らせ	献立名 主食	献立名 おかず	赤色の食品（血や肉になる）	緑色の食品（体の調子を整える）	黄色の食品（熱や力になる）	エネルギー kcal	たん白質 g
3	月	振替休業日	6月4日～10日は歯と口の健康週間です！		昭和と現在の食事のかむ回数を比べてみましょう	昭和初期 1420回	現在  620回	比べてみると、使われている食材にも違いがあります。現在はやわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。歯の健康のためにも、普段の食事から「かむこと」を意識してみましょう！		
4	火	振替休業日								
5	水			利府町産米のごはん	豚丼の具（かめ） もやしとしらすの中華和え 旬野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ　しらす干し とうふ　油揚げ　みそ	玉ねぎ　こんにゃく　たけのこ さやいんげん　もやし　★きゅうり アスパラガス	★ごはん　米油　砂糖 ごま油 じゃがいも	794	34.0
6	木	給食でチャレンジ！SDGs献立		食パン（ブルーベリージャム）	大豆ミートのハンバーグ 千切りキャベツのサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳 大豆 ベーコン	ブルーベリー　玉ねぎ キャベツ　★きゅうり　にんじん とうもろこし　かぶ	パン　ジャム　パン粉 砂糖　ドレッシング じゃがいも	768	27.6
7	金			利府町産米のごはん	豆腐と野菜の五目中華煮 春巻き（かめ） 梅ゼリー	牛乳 とうふ 豚肉	にんじん　たけのこ　しいたけ　ねぎ もやし　にら　玉ねぎ　キャベツ きくらげ　梅	★ごはん　米油　でん粉 ごま油　小麦粉　はるさめ 砂糖　ゼリー　大豆油	941	30.6
10	月	みやぎ水産の日	県産食材週間	利府町産米のごはん	気仙沼もうかの南蛮ソース 切干大根の五目煮 女川ほやのキムチスープ	牛乳 さめ　油揚げ　昆布 豚肉　ほや　とうふ みそ	小ねぎ　だいこん　にんじん　こんにゃく さやいんげん　はくさい　りんご　トマト たけのこ　きくらげ　小松菜　にら　ねぎ	★ごはん　でん粉　大豆油 砂糖　米油 ごま油	812	33.8
11	火			ココアパン	笹かまのマヨパン粉焼き（かめ） コロコロソテー（かめ） 大衡トマトのミネストローネ	牛乳 笹かまぼこ ウインナー ベーコン	枝豆　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　キャベツ トマト	パン　ココア　マヨネーズ パン粉　バター　マカロニ　砂糖 大麦　オリーブオイル	808	31.0
12	水			利府町産米のごはん（宮城県産味付けのり）	えごま豚メンチカツ 宮城野菜のごま和え 利府あかもくのたまごスープ	牛乳 のり　豚肉 油揚げ　かつお節 ★あかもく　たまご　とうふ	玉ねぎ　小松菜　山東菜 雪菜　もやし　にんじん きくらげ　玉ねぎ	★ごはん　砂糖　小麦粉 パン粉　大豆油 ごま　ごま油　でん粉	814	30.0
13	木	給食なし								
14	金			麦入り利府町産米のごはん	とふっ子カレー 利府わかめとツナのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ★わかめ　ちくわ ツナ	にんじん　玉ねぎ ★利府なし　トマト ★きゅうり　オレンジ	★ごはん　大麦 米油　カレールウ ドレッシング	888	26.7
17	月			利府町産米のごはん	そぼろ丼の具 小松菜のおひたし なめこ汁	牛乳 鶏肉　豚肉 ちくわ　とうふ　かつお節 油揚げ　みそ	玉ねぎ　にんじん　ねぎ グリンピース　小松菜 もやし　なめこ　だいこん	★ごはん 砂糖 米油	768	36.8
18	火			バターロールパン	チキンナゲット（2個） カントリーサラダ マカロニクリームスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	★きゅうり　ブロッコリー にんじん　玉ねぎ とうもろこし	パン　小麦粉　でん粉　大豆油 じゃがいも　米油　ドレッシング マカロニ　シチュールウ　生クリーム	836	28.5
19	水			利府町産米のごはん	さばのみそ煮 利府わかめと笹かまの和えもの 油麩入り豚汁	牛乳 さば　みそ ★わかめ　笹かまぼこ 豚肉　とうふ	★きゅうり　とうもろこし だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	★ごはん　砂糖 ドレッシング　米油 油麩　じゃがいも	833	33.1
20	木	食育の日献立	はしを上手に使う日	米粉きな粉パン	カレーうどん きびなごフライ（2尾）（かめ） 小松菜と切干大根の和えもの（かめ） 角チーズ	牛乳 きな粉　きびなご 鶏肉　なると 油揚げ チーズ	だいこん　小松菜　にんじん もやし　玉ねぎ　しいたけ ねぎ	パン　米粉　玄米粉 じゃがいも　でん粉　大豆油 ドレッシング　うどん　カレールウ ごま	801	36.6
21	金			利府町産米のごはん	厚焼きたまご じゃがいもの肉みそ和え 湯葉入りすまし汁	牛乳 たまご 豚肉　みそ 湯葉　とうふ　なると	枝豆 えのきたけ みつ葉	★ごはん　じゃがいも 米油　砂糖 でん粉　春雨	780	29.3
24	月	給食なし	6月は食育月間です！							
25	火	給食なし								
26	水			利府町産米のごはん	いわしの梅煮 生揚げのみそ煮 沢煮椀	牛乳 いわし 豚肉　生揚げ みそ　油揚げ　なると	うめ　にんじん　たけのこ にら　だいこん　はくさい ごぼう　しいたけ　ねぎ	★ごはん　砂糖 でん粉　米油	830	36.3
27	木			ミルクパン	スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ツナ ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ　★きゅうり マッシュルーム　グリンピース トマト　キャベツ　とうもろこし	パン　スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	847	31.0
28	金			利府町産米のごはん	揚げぎょうざ（3個）（かめ） カラフルチャプチェ 中華風コーンたまごスープ	牛乳 豚肉 ベーコン　とうふ 脱脂粉乳　たまご	にんじん　たけのこ　パプリカ ピーマン　しいたけ　とうもろこし 小松菜　キャベツ　玉ねぎ　にら	★ごはん　小麦粉　大豆油 春雨　ごま油 砂糖　でん粉	926	28.9
月平均栄養価				エネルギー：830cal　たんぱく質：31.6ｇ　脂質：26.2ｇ　塩分：3.1ｇ 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。						

★『はし』は、毎日忘れずに持ってきましょう★

6月の給食目標 「よくかんで食べよう」

かむ力をつけよう！

食品のかみごたえ度

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる**「はしを上手に使う日献立」**を毎月実施しています。今月は、カレーうどんを上手に「すくって」食べましょう。

食育の日献立

毎月19日は食育の日

利府町では「**毎月19日は食育の日**」にちなみ、季節の食材や行事に合わせた「**食育の日献立**」を実施しています。

今月は「**カルシウムたっぷり献立**」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「**米・わかめ・きゅうり・あかもく・梨**」を使用する予定です。

献立表では**★印**をつけてお知らせしています。

食材の都合により、産地が変更になることがあります。

保護者の皆様へ

利府町公式Youtubeチャンネルでは、ポテト館の給食ができるまでの動画を公開しています。ぜひ、ご視聴ください。

最新の動画は 「おいしい給食ができるまで 3」です！ →→

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

食物アレルギー等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の麦茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。<u>アレルゲン表示ではありませんので、ご注意ください。</u>

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。